

## Tekst 1

---

2p 1 Geef van elk van de onderstaande beweringen over stress aan of deze juist of onjuist is volgens de tekst.

Kruis aan 'juist' of 'onjuist' in de uitwerkbijlage.

- 1 Als je vaker kleinere hoeveelheden eet, heb je minder last van stress.
- 2 Als je genoeg kruidenthee drinkt, heb je geen last van stress.
- 3 Als je lichamelijke activiteit laag is, heb je meer kans op stress.
- 4 Als je veel aandacht aan je uiterlijk besteedt, heb je minder last van stress.

## Erste Hilfe gegen Stress

Wenn der Stress zu groß ist, kann man wütend werden oder weinen. Es kostet dann viel Energie um nicht auszuflippen. Aber woher bekommt man diese Energie? Essen und Getränke liefern erste Hilfe. Mehrere kleine Mahlzeiten beruhigen die Nerven. Wer genug Wasser und Kräutertee trinkt, kriegt Stress schneller in den Griff. Auch genug Schlaf (6-7 Stunden) und Bewegung helfen. Im Schlaf erholt sich der Körper. Und regelmäßige Bewegung sorgt für weniger Stress.

Gute Laune (lächeln Sie sich doch mal im Spiegel an) oder fünf Minuten Auszeit (geschlossene Augen, entspannt atmen) haben schon Wunder gewirkt.



**Schokolade kann dafür sorgen, dass unser Körper Glückshormone produziert**